

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

• ThS. Nguyễn Hoàng Lâm Em (*)

Tóm tắt

Bài báo này nhằm giới thiệu 7 test dùng để đánh giá, kiểm tra thể lực chuyên môn và lựa chọn 34 bài tập áp dụng vào công tác huấn luyện nhằm phát triển 5 tố chất thể lực chuyên môn theo các bước một cách khoa học và đạt hiệu quả góp phần phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên nữ và nâng cao thành tích thi đấu của đội bóng đá nữ Trường Đại học Đồng Tháp, đồng thời cung cấp những thông tin chính xác và cần thiết làm cơ sở khoa học cho việc xây dựng kế hoạch và phương pháp huấn luyện sau này.

Từ khóa: thể lực chuyên môn, test, bài tập, huấn luyện, bóng đá nữ.

1. Đặt vấn đề

Bóng đá là môn thể thao có kỹ thuật khá phức tạp, người tập muốn tham gia tập luyện và thi đấu nhất định phải tập luyện thường xuyên, có thể lực dồi dào và ý chí cao. Tham gia tập luyện bóng đá giúp người tập tăng cường sức khỏe, góp phần hoàn thiện các chức năng cơ thể; đồng thời góp phần giáo dục đạo đức, ý chí cho con người; mặt khác, đối với những người cổ vũ, bóng đá là một môn thể thao giải trí đem lại cho con người sự sảng khoái, xua tan những giờ làm việc căng thẳng. Vì vậy, môn bóng đá được nhiều chuyên gia, các nhà khoa học quan tâm, tìm hiểu và tiến hành nghiên cứu.

Trong môn bóng đá, thể lực là điều kiện cơ bản cần có trước tiên để thực hiện kỹ thuật, chiến thuật, đặc biệt là thể lực chuyên môn. Sự phát triển các tố chất thể lực (nhanh - mạnh - bền - khéo léo - mềm dẻo) không đầy đủ sẽ không bảo đảm các yêu cầu của một động tác kỹ thuật như: tố chất nhanh yếu kém sẽ làm mất khả năng thực hiện động tác nhanh và bất ngờ; tố chất mạnh kém sẽ làm mất khả năng sút bóng mạnh chính xác và tranh cướp bóng không hiệu quả; tố chất bền yếu sẽ dẫn đến duy trì hoạt động không được lâu. Do vậy, người tập cần phải rèn luyện thể lực toàn diện, đặc biệt là các tố chất nhanh, mạnh, bền, khéo léo và mềm dẻo một cách thường xuyên, liên tục mới có thể trở thành cầu thủ giỏi.

Căn cứ vào điều kiện sân bãi, cơ sở vật chất và trình độ tập luyện của sinh viên, Trường Đại học Đồng Tháp đã thành lập đội tuyển bóng đá nữ Futsal (05 người) nhằm phát triển thể dục thể thao, thúc đẩy phong trào tham gia tập luyện thường xuyên trong sinh viên, nhất là sinh viên nữ. Đây chính là lực lượng nòng cốt tham gia thi đấu giao lưu thể thao, tham gia các kỳ hội thao sinh viên toàn quốc và hội thao sinh viên khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. Đối tượng tham gia tập luyện chủ yếu là những sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, đồng thời bổ sung thêm một số sinh viên của các ngành học khác đã qua tập luyện bóng đá tại Trường. Đội tuyển thường xuyên duy trì số lượng trên 20 sinh viên và tập luyện thường xuyên với mục đích chính là tham gia thi đấu tại hội thao sinh viên khu vực Đồng bằng sông Cửu Long

(*) Khoa Sư phạm Thể dục Thể thao, Trường Đại học Đồng Tháp.

đều đặn hàng năm. Vì vậy, việc áp dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên đội bóng đá nữ Trường Đại học Đồng Tháp là hết sức cần thiết để góp phần nâng cao thành tích thi đấu của đội bóng. Chính vì vậy, tôi thực hiện bài viết “*Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nữ sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp sau 6 tháng tập luyện*”.

2. Nội dung

2.1. Hệ thống và lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn

Để xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng đá nữ Trường Đại học Đồng Tháp, chúng tôi tiến hành các bước sau:

Bước 1. Tổng hợp các test: Tham khảo tài liệu, sách báo, các công trình nghiên cứu của các tác giả, các nhà khoa học chúng tôi đã hệ thống được các tests đánh giá thể lực chuyên môn của nam cùng độ tuổi để áp dụng với vận động viên bóng đá nữ. Căn cứ vào mục đích nghiên cứu, chúng tôi phải lựa chọn những test phù hợp với đặc điểm môn bóng đá nữ và tình hình thực tế tại Trường Đại học Đồng Tháp.

Bước 2. Phỏng vấn chuyên gia: Chúng tôi tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn và xin ý kiến các chuyên gia, các huấn luyện viên, các giảng viên giảng dạy môn bóng đá, các nhà chuyên môn. Kết quả lựa chọn được các test tuyển đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nữ Trường Đại học Đồng Tháp, bao gồm: chạy 15 m tốc độ cao (giây); chạy 5x30 m (giây); bật xa tại chỗ (cm); bật cao tại chỗ (cm); chạy 5 phút tùy sức (m); dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (giây); đá bóng xa bằng chân thuận 5 quả (m).

Bước 3. Kiểm tra độ tin cậy của test: Để kiểm nghiệm độ tin cậy của test chúng tôi tiến hành phương pháp Retest kiểm nghiệm 20 sinh viên bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp bằng các test vừa được lựa chọn. Chúng tôi tiến hành kiểm tra hai đợt, thời gian giữa hai đợt cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r_{xy}) của các test giữa hai lần kiểm tra thể hiện qua bảng 1.

Bảng 1. Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng đá nữ Trường Đại học Đồng Tháp

Test kiểm tra	Lần 1 $\bar{X} \pm S$	Lần 2 $\bar{X} \pm S$	r_{xy}	t	P
Chạy 15 m tốc độ cao (s)	2.27 ± 0.05	2.28 ± 0.05	0.93	16.007	< 0.001
Chạy 5x30 m (s)	29.35 ± 1.88	29.33 ± 1.71	0.91	13.774	< 0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	197.30 ± 14.00	197.45 ± 12.78	0.97	26.417	< 0.001
Bật cao tại chỗ (cm)	44.35 ± 1.90	44.45 ± 1.99	0.76	7.327	< 0.001
Chạy 5 phút tùy sức (m)	1056.75 ± 25.46	1055.40 ± 23.6	0.83	9.500	< 0.001
Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	11.56 ± 0.35	11.53 ± 0.33	0.94	17.435	< 0.001
Đá bóng xa bằng chân thuận 5 quả (m)	44.50 ± 2.09	44.45 ± 1.79	0.93	16.247	< 0.001

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp là đủ độ tin cậy có hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra từ 0.76 - 0.97 ở ngưỡng xác suất $P < 0.001$.

Qua các bước chúng tôi đã tiến hành chọn các test đủ độ tin cậy trên để áp dụng vào kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp.

2.2. Thực trạng thể lực chuyên môn

Để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp, trên số liệu kiểm tra ban đầu thu được ở bảng 1, chúng tôi tiến hành tính toán các tham số thống kê: giá trị trung bình (\bar{X}), độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên ($C_v\%$), sai số tương đối (ϵ) nhằm đánh giá đúng thể lực chuyên môn hiện tại của đội tuyển nữ của Trường. Kết quả thu được thể hiện qua bảng 2.

Bảng 2. Thành tích kiểm tra thực trạng về thể lực chuyên môn của đội bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp

Test kiểm tra	\bar{X}	S	$C_v\%$	ϵ
Chạy 15m tốc độ cao (s)	2.27	0.05	2.05	0.01
Chạy 5 x 30m (s)	29.35	1.88	6.41	0.02
Bật xa tại chỗ (cm)	197.30	14.00	7.10	0.02
Bật cao tại chỗ (cm)	44.35	1.90	4.28	0.01
Chạy 5 phút tùy sức (m)	1056.75	25.46	2.41	0.01
Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	11.56	0.35	3.04	0.01
Đá bóng xa bằng chân thuận 5 quả (m)	44.50	2.09	4.70	0.01

Kết quả bảng 2 cho thấy thực trạng thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu khá đồng đều ($C_v < 10\%$); đủ tính đại diện ($\epsilon < 0.05$) có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

2.3. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn

2.3.1. Tổng hợp và lựa chọn nội dung bài tập

Bước 1. Tổng hợp các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã được sử dụng trong công tác huấn luyện cho vận động viên bóng đá, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo trình, các đề tài nghiên cứu chúng tôi nhận thấy các tác giả đã sử dụng nhiều bài tập khác nhau để phát triển thể lực cho các vận động viên. Căn cứ vào mục đích nghiên cứu, chúng tôi đã tổng hợp và lựa chọn bài tập huấn luyện cho đối tượng là sinh viên nữ tại Trường Đại học Đồng Tháp.

Bước 2. Tiến hành phỏng vấn, để xin ý kiến các chuyên gia, các huấn luyện viên, các giảng viên có chuyên môn về giảng dạy môn bóng đá. Chúng tôi lựa chọn được các bài tập cốt lõi nhất, phù hợp với đối tượng sinh viên nữ của Trường.

Bước 3. Tiến hành thực thi được công việc lựa chọn và áp dụng bài tập vào công tác huấn luyện là những bài tập có từ 80% số phiếu tán thành khi phỏng vấn. Gồm những bài tập sau:

- *Bài tập phát triển sức nhanh:* chạy 15 m xuất phát cao; chạy 30 m xuất phát cao; chạy 60 m xuất phát cao; chạy con thoi 4x10 m; chạy nhanh đổi hướng 30 m; chạy zigzag 30 m; phản xạ đơn.

- *Bài tập phát triển sức mạnh:* bật cao tại chỗ (cm); bật xa tại chỗ (cm); nhảy bật cóc 10m bằng hai chân; nhảy bật cóc 10 m bằng một chân; gánh tạ ngồi xuống đứng lên; bật xa 10 bước; nằm ngửa gập bụng 30 giây.

- *Bài tập phát triển sức bền:* chạy 500 m; chạy 800 m; chạy 10 lần x 30 m; chạy 1500 m; chạy 6 lần x 60 m; chạy 5 phút tùy sức; sút bóng chuẩn cự ly 30m vào ô 3 m x 3 m.

- *Bài tập phát triển tố chất mềm dẻo:* dẫn bóng luân cọc sút cầu môn; dẻo uốn cầu; tăng bóng mu chính diện; dẻo gập thân; xoay dọc; xoay ngang.

- *Bài tập phát triển tố chất khéo léo:* chạy chữ thập; nhảy chữ T; nhảy 4 ô (Adams); nhảy lục giác; tăng bóng 12 bộ phận; ném biên có đà, hành lang rộng 3 m; ném biên không đà, hành lang rộng 3 m.

Sau khi lựa chọn được bài tập, chúng tôi cũng tiến hành tìm hiểu yêu cầu, cấu trúc bài tập, cách thức thực hiện và áp dụng vào huấn luyện phù hợp với đặc thù đội tuyển của Trường.

2.3.2. Kế hoạch huấn luyện áp dụng các bài tập

Với những kết quả lựa chọn trên, chúng tôi tiến hành lập kế hoạch huấn luyện thể lực cho đội tuyển bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp trong khoảng thời gian từ tháng 5 năm 2012 đến tháng 12 năm 2012 nhằm mục đích tham gia Đại hội thể dục thể thao sinh viên các trường đại học, cao đẳng khu vực Đồng bằng sông Cửu Long năm 2013. Kế hoạch huấn luyện được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kế hoạch huấn luyện thể lực cho đội tuyển bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp

Tên bài tập	Tuần																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Các bài tập đánh giá tố chất mạnh																								
Bật cao tại chỗ	x	x		x		x					x		x				x		x			x		
Bật xa tại chỗ			x		x		x		x			x				x		x		x			x	
Nhảy bật cóc 10 m bằng hai chân	x	x		x		x				x	x		x		x				x		x			x
Nhảy bật cóc 10 m bằng một chân	x			x					x			x		x				x			x		x	
Gánh tạ ngồi xuống đứng lên			x		x		x			x				x		x				x		x		x

Bật xa 10 bước		x		x			x		x		x		x		x		x		x
Nằm ngửa gập bụng 30 giây			x			x			x		x		x		x		x		x
Các bài tập đánh giá tố chất nhanh																			
Chạy 15 m xuất phát cao						x	x				x	x					x		x
Chạy 30 m xuất phát cao					x	x					x	x						x	
Chạy 60 m xuất phát cao						x					x						x		x
Chạy con thoi 4x10 m						x					x								x
Chạy nhanh đổi hướng 30 m							x				x							x	
Chạy ziczac 30 m						x	x				x	x							x
Phản xạ đơn						x						x						x	x
Các bài tập đánh giá tố chất bền																			
Chạy 500 m	x								x			x					x	x	
Chạy 800 m		x								x	x							x	
Chạy 1500 m			x															x	
Sút bóng chuẩn cự ly 30 m vào ô 3 m x 3 m						x													x
Chạy 5 phút tùy sức	x										x							x	x
Chạy 10 lần x 30 m	x	x				x												x	x
Chạy 6 lần x 60 m			x	x														x	x
Các bài tập đánh giá tố chất khéo léo																			
Chạy chữ thập		x				x					x	x						x	x
Nhảy 4 ô (Adams)	x		x								x							x	x
Nhảy lục giác																		x	x
Tâng bóng 12 bộ phận		x				x												x	x
Ném biên không đà, hành lang rộng 3 m																		x	x
Ném biên có đà, hành lang rộng 3 m																		x	x

Nhảy chữ T	x			x		x		x			x			x		x			x	
Các bài tập đánh giá tố chất mềm dẻo																				
Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn			x			x			x		x			x			x	x		x
Dẻo uốn cầu		x			x			x		x			x				x			x
Tâng bóng mu chính diện	x			x			x			x			x						x	
Dẻo gập thân			x			x			x				x						x	
Xoạc dọc					x				x				x						x	
Xoạc ngang						x							x						x	

Mỗi tuần tập 3 buổi, mỗi buổi tập 2 giờ, các bài tập thể lực chuyên môn được tập luyện vào 30 phút cuối của buổi tập.

2.4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã được lựa chọn

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các chỉ số về thể lực chuyên môn sau 6 tháng tập luyện của đội tuyển bóng đá nữ Trường Đại học Đồng Tháp

Thời điểm kiểm tra	Giá trị	Test kiểm tra						
		Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7
Trước thực nghiệm	\bar{X}	2.27	29.35	197.30	44.45	1056.75	11.56	44.50
	$\pm S$	0.05	1.88	14.00	2.14	25.46	0.35	2.09
	C_v	2.05	6.41	7.10	4.81	2.41	3.04	4.70
	ϵ	0.01	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01
Sau thực nghiệm	\bar{X}	2.01	24.91	222.65	48.35	1148.10	10.06	53.25
	$\pm S$	0.11	1.38	12.86	2.48	35.40	0.51	2.31
	C_v	5.46	5.53	5.78	5.12	3.08	5.03	4.35
	ϵ	0.02	0.02	0.02	0.02	0.01	0.02	0.01
	$W\%$	-12.59	-16.35	12.07	8.41	8.29	-13.80	17.90
	t	2.404	7.390	5.536	6.464	3.822	2.866	3.941
	P	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

Ghi chú: Test 1: Chạy 15 m tốc độ cao (giây); Test 2: Chạy 5 x 30 m (giây); Test 3: Bật xa tại chỗ (cm); Test 4: Bật cao tại chỗ (cm); Test 5: Chạy 5 phút tùy sức (m); Test 6: Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (giây); Test 7: Đá bóng xa bằng chân thuận (m).

Với kết quả trình bày ở bảng 4, cho thấy sau thực nghiệm có sự tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P = 0.05. Cụ thể:

- Test chạy 15 m tốc độ cao (s): có chỉ số trung bình từ 2.27 giây giảm còn 2.01 giây, tăng trưởng 12,59% có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất P < 0.05 với $t_{\text{tinh}} = 2.404 > t_{\text{bảng}} = 2.093$.

- *Test chạy 5 x 30 m (s)*: có chỉ số trung bình từ 29.35 giây giảm còn 24,91 giây, tăng trưởng 16,35% có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ với $t_{\text{tính}} = 7,39 > t_{\text{bảng}} = 2.093$.

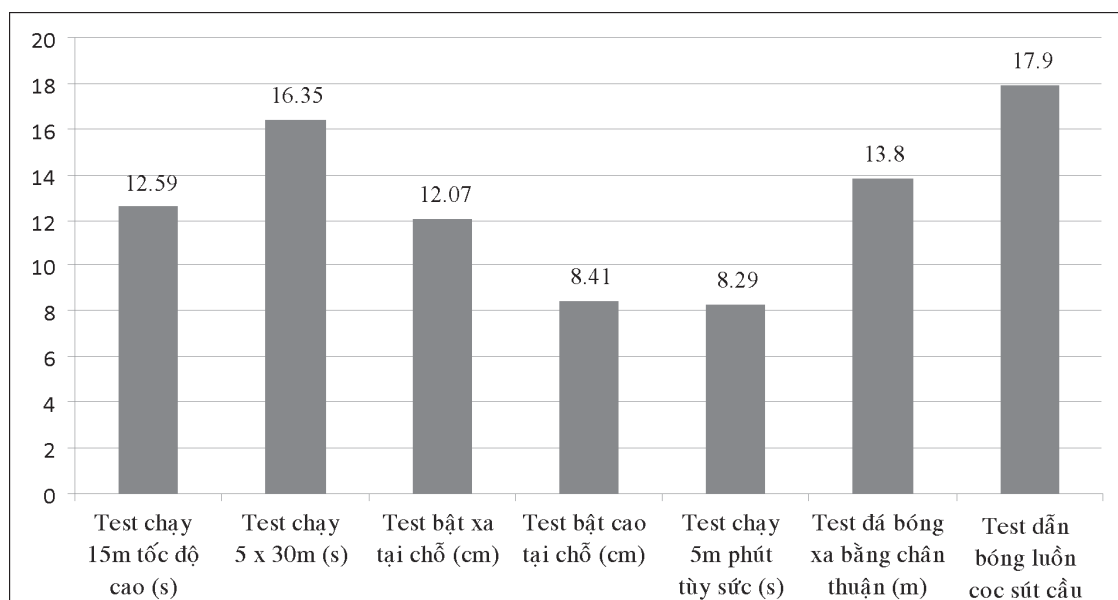
- *Test bật xa tại chỗ (cm)*: có chỉ số trung bình từ 197.30 cm tăng lên 222.65 cm, tăng trưởng 12.07% có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ với $t_{\text{tính}} = 5.536 > t_{\text{bảng}} = 2.093$.

- *Test bật cao tại chỗ (cm)*: có chỉ số trung bình từ 44.45 cm tăng lên 48.35cm, tăng trưởng 8.41% có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ với $t_{\text{tính}} = 6.464 > t_{\text{bảng}} = 2.093$.

- *Test chạy 5 phút tùy sức (m)*: có chỉ số trung bình từ 1056.75 m tăng lên 1148.10m, tăng trưởng 8.29% có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ với $t_{\text{tính}} = 3.822 > t_{\text{bảng}} = 2.093$.

- *Test dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)*: có chỉ số trung bình từ 11.56 giây giảm còn 9.91s, tăng trưởng 15.35% có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ với $t_{\text{tính}} = 2.866 > t_{\text{bảng}} = 2.093$.

- *Test đá bóng xa bằng chân thuận (m)*: có chỉ số trung bình từ 44.50 m tăng lên 53.25m, tăng trưởng 17.90% có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ với $t_{\text{tính}} = 3.941 > t_{\text{bảng}} = 2.093$.



Biểu đồ 1. Nhiệm vụ tăng trưởng của các test kiểm tra thể lực chuyên môn của vận động viên đội tuyển bóng đá nữ Trường Đại học Đồng Tháp sau 6 tháng tập luyện

Qua biểu đồ 1, cho thấy tất cả các chỉ số về thể lực chuyên môn sau 6 tháng tập luyện đều tăng. Thể hiện qua nhiệm vụ tăng trưởng của các chỉ số kiểm tra: cao nhất là test đá bóng xa bằng chân thuận (m) có nhiệm vụ tăng trưởng tổng cộng là 17.9%, thấp nhất là test chạy 5 phút tùy sức (m) có nhiệm vụ tăng trưởng là 8.29%, còn lại các test tăng từ 8.41% đến 16.35%. Từ đó, cho thấy bước đầu các bài tập phát triển thể lực chuyên môn được lựa chọn áp dụng thực nghiệm đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp.

3. Kết luận

Căn cứ vào mục tiêu và quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã rút ra những kết luận sau:

3.1. Hệ thống được 7 test dùng để đánh giá kiểm tra thể lực chuyên môn, gồm: chạy 15 m tốc độ cao (giây); chạy 5x30 m (giây); bật xa tại chỗ (cm); bật cao tại chỗ (cm); chạy 5 phút tùy sức (m); dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (giây); đá bóng xa bằng chân thuận 5 quả (m) và cũng đã lựa chọn 34 bài tập nhằm phát triển 5 tố chất thể lực chuyên môn theo các bước một cách khoa học và chắc chắn.

3.2. Áp dụng các bài tập đã được lựa chọn trên vào thực nghiệm huấn luyện cho đối tượng là sinh viên nữ theo kế hoạch cụ thể. Kết quả so sánh giữa trước thực nghiệm và sau thực nghiệm cho thấy, thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng đá nữ tiến bộ rõ rệt, thể hiện qua nhịp tăng trưởng của các chỉ số kiểm tra: cao nhất là test đá bóng xa bằng chân thuận (m) có nhịp tăng trưởng tổng cộng là 17.9%, thấp nhất là test chạy 5 phút tùy sức (m) có nhịp tăng trưởng là 8.29, còn lại các test tăng từ 8.41% đến 16.35%. Góp phần mang lại hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nữ của Trường Đại học Đồng Tháp, đồng thời giúp cải thiện và nâng cao thành tích cho đội tuyển bóng đá nữ của Trường.

3.3. Tạo tiền đề cho việc ứng dụng các test đánh giá thể lực chuyên môn và ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn áp dụng cho đội bóng đá nữ của Trường trong những năm tiếp theo, đồng thời sử dụng làm tài liệu phục vụ công tác giảng dạy, huấn luyện cho giảng viên cũng như phục vụ nhu cầu tham khảo tài liệu học tập cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Đồng Tháp./.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Thị Cà và các cộng sự (2009), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [2]. Quang Dũng (2005), *Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp thi đấu*, NXB Thể dục Thể thao.
- [3]. Mạnh Dương (2005), *Kỹ chiến thuật và giảng dạy bóng đá*, NXB Thể dục Thể thao.
- [4]. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [5]. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [6]. Phạm Quang (2004), *Kỹ chiến thuật và phương pháp huấn luyện thủ môn bóng đá*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Thiệt Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, NXB Thể dục Thể thao.
- [8]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*, NXB Thể dục Thể thao.

Summary

This article aims to introduce a system of 7 tests used for evaluating, examining professional physical fitness, and selected 34 exercises to apply in training activities to develop 5 components of professional physical fitness scientifically and effectively to contribute towards developing professional physical fitness for female students to enhance competition achievements of the women's football team of the Dong Thap University, simultaneously providing accurate information used as scientific basis for designing schedule and choosing appropriate training methods afterwards.

Ngày nhận bài: 28/10/2013; ngày nhận đăng: 26/12/2013.